

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh (Almatsier, 2010). Cara menentukan status gizi seseorang atau kelompok yaitu dengan melakukan penilaian status gizi baik secara langsung yaitu dengan antropometri, klinis, biokimia dan biofisik dan yang tidak langsung yaitu dengan survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi (Supriasa, 2012).

Salah satu yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol, dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih. Berbagai sarana dan fasilitas memadai menyebabkan gerak dan aktivitas menjadi semakin terbatas dan hidup semakin santai karena segalanya sudah tersedia (Hudha, 2006).

Remaja yang melakukan aktivitas fisik sehari-hari didalam rumah cenderung mengalami gizi lebih karena. Menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi, jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka remaja mudah mengalami kelebihan berat badan. Berbagai sarana dan fasilitas memadai menyebabkan gerak dan aktivitas menjadi semakin terbatas dan

hidup semakin santai karena segalanya sudah tersedia (Hudha, 2006). Aktivitas fisik pada remaja putri sebagian besar dilakukan didalam ruangan. Remaja putri lebih suka melakukan rumah seperti menyapu dan mencuci baju. Lain halnya dengan remaja putra, yang cenderung aktivitasnya lebih menyukai diluar ruangan seperti berolahraga bermain bola, memanjat tebing dan touring bersama temannya. Hal ini menyebabkan kurangnya aktivitas fisik pada remaja putri, sehingga menyebabkan kejadian *overweight* (Harjono 2006).

Hasil RIKESDAS (2013) menunjukkan remaja yang mengalami kelebihan berat badanyaitu 7,8% pada remaja putra dan 15,5% pada remaja putri. Prevalensi gizi lebih relative lebih tinggi pada perempuan dibanding dengan remaja laki-laki. Prevalensi kelebihan berat badan untuk tingkat Provinsi Jawa Tengah adalah (22,2%). Prevalensi kelebihan berat badan pada perempuan (39,4%) lebih tinggi dibanding laki-laki (9,7%). Menurut tipe daerah tampak lebih tinggi di daerah perkotaan (28,9%) dibandingkan daerah perdesaan (21,1%). Sebanyak 16 kabupaten diantaranya memiliki prevalensi obesitas sentral di atas angka prevalensi provinsi, yaitu Banjarnegara, Wonosobo, Klaten, Karanganyar, Rembang, Pati, Demak, Semarang, Pemalang, Tegal, Kota Magelang, Kota Surakarta, Kota Salatiga, Kota Semarang, Kota Pekalongan, dan Kota Tegal.

Gizi lebih disebabkan oleh ketidakseimbangan energi yang masuk dibandingkan yang keluar. Energi diperoleh dari makanan sedangkan pengeluaran melalui aktivitas tubuh dan olahraga. Sekitar 60-70% energi dipakai oleh tubuh untuk kehidupan dasar seperti bernafas, jantung berdenyut dan fungsi dasar sel. Aktivitas fisik dan olahraga dapat meningkatkan jumlah kebutuhan energi. Faktor lain yang dapat mempengaruhi *overweight* adalah faktor psikologis, pola hidup

tepat, kurangnya aktivitas fisik dan faktor genetik (Johan, 2000). Menurut Sari (2005), kecenderungan pada remaja putri lebih rawan terkena masalah gizi lebih dibandingkan dengan remaja putra, karena pada remaja putri lebih rentan terjadi penimbunan lemak selama masa pubertas, sedangkan pada remaja putra terjadi perkembangan otot, sehingga remaja putri mempunyai lemak sekitar dua kali lebih besar dibandingkan remaja putra.

Penelitian yang dilakukan oleh Permaesih (2003), menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja yang tinggal di pondok pesantren di Kabupaten Bogor. Hasil penelitian sama juga ditunjukkan oleh penelitian Hudha (2006) yaitu ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di pondok pesantren Kabupaten Kediri.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan santriwati di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta didapatkan hasil status gizi normal 80%, status gizi overweight 17%, dan status gizi obesitas 3%. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan status gizi di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang tersebut maka permasalahan yang akan dikemukakan dalam penelitian ini adalah Apakah ada Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi di Pondok Pesantren Ta'mirul Surakarta

C. TUJUAN UMUM

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi di Pondok Pesantren Ta'mirul Surakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan aktivitas fisik di Pondok Pesantren Ta'mirul Surakarta
- b. Mendiskripsikan status Gizi di Pondok Pesantren Ta'mirul Surakarta
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi di Pondok Pesantren Ta'mirul Surakarta

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Santriwati

Menambah wawasan dan pengetahuan dibidang Ilmu Gizi, agar lebih paham tentang aktivitas fisik setiap hari dan memperbaiki status gizi yang baik

2. Bagi Pondok Pesantren

Sebagai masukan pada pengelola aktivitas fisik dan status gizi yang mencukupi zat gizi terutama makanan yang kaya akan energi dan protein.